

Preguntas frecuentes

sobre los servicios de asesoría en caso de crisis del programa Texans Recovering Together

Ayude o deje que le ayuden a lidiar con el estrés y otros efectos físicos y emocionales

1. ¿Qué servicios están disponibles en mi comunidad para tratar el estrés y otros efectos físicos y emocionales del huracán Harvey?

Antes de enfrentarse al huracán Harvey, muchas personas no conocían los recursos y servicios comunitarios a su disposición. El programa de asesoría en caso de crisis "Texans Recovering Together" ofrece servicios gratuitos de asesoría en caso de crisis gracias a la colaboración del sistema de Salud y Servicios Humanos de Texas y los proveedores locales. Además, se ofrecen otros servicios comunitarios, como servicios espirituales y religiosos a través de organizaciones religiosas locales y terapia o remisiones a servicios en distritos escolares y centros de servicios educativos.

2. ¿Cuánto durará este programa?

Gracias a la subvención otorgada por FEMA para ofrecer los servicios mencionados del programa "Texans Recovering Together" en 31 condados afectados por el huracán Harvey, el HHS podrá ofrecer estos servicios hasta el 31 de octubre.

3. ¿Cómo puedo ayudar a un adulto, niño o adolescente que sufre de estrés u otros efectos en la salud conductual o mental a consecuencia del huracán Harvey a ponerse en contacto con personas que puedan brindarle asistencia?

Si usted o un conocido suyo está experimentando estrés emocional o una crisis de uso de sustancias:

- Llame a la [Línea de Ayuda en Caso de Desastre](#) de SAMHSA al 1-800-985-5990 las 24 horas del día (para español, oprima el 2) o envíe un mensaje de texto con la palabra "Hablamos" al 66746 para recibir ayuda y asesoría.
- Los veteranos pueden llamar a la [Línea de Crisis para Veteranos](#) (en inglés) al 1-800-273-8255 las 24 horas del día y oprimir el 1, o enviar un mensaje de texto al 838255.

Si usted o un conocido suyo corre el riesgo de autolesionarse:

- Llame a la [Línea Nacional de Prevención del Suicidio](#) al 1-800-273-8255 las 24 horas del día.

Si usted o un conocido suyo necesita servicios de salud mental o uso de sustancias no relacionados con una crisis (u otros servicios y recursos en caso de desastre):

- Marque el 2-1-1 para ponerse en contacto con un proveedor local de servicios de salud mental y uso de sustancias y encontrar información y recursos relacionados con el desastre.

Si usted o un conocido suyo podría beneficiarse de la asesoría en caso de crisis que ofrece el programa Texans Recovering Together del HHS:

- Llame al 2-1-1 para ponerse en contacto con un socio proveedor del HHS que ofrezca servicios de asesoría en caso de crisis cerca de usted.
- Visite hhs.texas.gov/es/ayuda-en-caso-de-desastres.

4. ¿Cómo puedo ayudar a una persona que esté sufriendo de estrés y otros efectos físicos y emocionales del huracán Harvey?

Puede ayudarles a encontrar recursos y personas que puedan brindarles asistencia o remitirles para que la reciban. Aconséjeles que busquen ayuda, escúchelos, recuérdelos que no están solos y anímelos a manejar y lidiar con el estrés de manera positiva.

Las señales de estrés y otros efectos físicos y emocionales habituales después de un desastre

1. ¿Es normal que los sobrevivientes de un desastre natural como el huracán Harvey se sientan estresados y sensibles?

Aunque las personas viven fenómenos como el huracán Harvey de manera diferente, los desastres afectan a todo el mundo. El estrés y otros efectos físicos y emocionales son reacciones normales y previsibles en personas de cualquier edad.

2. ¿Qué reacciones psicológicas o emocionales experimentan la mayoría de los sobrevivientes de un desastre?

Cuando se enfrentan a un desastre, las personas pueden sentir miedo, estar enojadas o creer que no tienen control de la situación y culparse por no haberse preparado antes. Es posible que experimenten shock, pánico o confusión. Más adelante, las víctimas suelen esforzarse en protegerse a sí mismas, a sus familiares y amigos, y sienten el deseo de rescatar o ayudar a los demás. Poco después de un desastre, es posible que tengan una sensación de optimismo, de que todo volverá rápidamente a la normalidad, lo que puede llevarles a sentirse desilusionados,

estresados, fatigados o desanimados si eso no llega a suceder. Pueden tardar meses o años en adaptarse plenamente a las nuevas circunstancias y empezar a reconstruir sus vidas.

3. ¿Qué señales se pueden observar en los adultos?

- Comer o dormir mucho o poco.
- Alejarse de otras personas o dejar de lado sus aficiones.
- Sentirse cansados o sin energía.
- Sentirse tristes o desesperanzados.
- Aumentar su consumo de alcohol, tabaco o drogas.
- Estar preocupados.
- Sentirse culpables sin saber el motivo.
- Pensar en lastimarse o lastimar a otras personas.
- Tener dificultades para adaptarse a la vida doméstica o profesional.

4. ¿Qué señales se pueden observar en niños y adolescentes?

- Apartarse de sus grupos o amigos.
- Competir por llamar la atención de los demás.
- No querer salir de casa.
- Distraerse en la escuela.
- Comportarse de manera más agresiva.
- Tener más conflictos con los compañeros o los padres.
- Tener dificultades para concentrarse.

5. ¿Cómo sé si mi hijo o adolescente corre un mayor riesgo de sufrir estrés y otros efectos físicos y emocionales del huracán Harvey?

Los niños y adolescentes pueden correr un mayor riesgo de experimentar estrés y otros efectos físicos y emocionales si han sobrevivido a un desastre en el pasado, se han mudado a otra vivienda de manera temporal o han perdido a consecuencia del desastre su casa, un ser querido, un amigo, una mascota o el trabajo de sus padres.